Раздельное питание

Кулинария - 1

Илья Мельников

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Если Вы не враг своему здоровью – эта книга для Вас. Она научит Вас правильно использовать и сочетать продукты необходимые для вашего организма. 101 продукт, рекомендуемый авторами, содержит «правильный состав» – состав, который поможет Вам прожить долгую и продуктивную жизнь, избавиться от болезней.

- Илья Мельников
  - Раздельное питание
  - Основы раздельного питания
  - Метод раздельного питания
  - Рецепты системы раздельного питания
    - Завтрак, промежуточные приемы пищи и десерты.
      - Углеводные блюда
        - Каша из свежего зерна
        - Кексы из муки цельносмолотого зерна полбы (спельпы)
        - Бананы, поджаренные в гриле
        - Банановый крем с финиками
        - Творог с бананами
      - Белковые блюда
        - Салат из апельсинов и киви
        - Завтрак
        - Сырный омлет с помидорами
        - Творог с малиной
        - Расплавленный сыр с фруктами
      - Нейтральные блюда
        - Творог с редькой
        - Пикантный творог на травах
    - Небольшие блюда
      - Углеводные блюда
        - Салат из сырой красной свеклы
        - Творожные клецки
        - Морковные котлеты с творогом
      - Белковые блюда
        - Шпинатный салат с яйцом
        - Деревенский салат
        - Капустный салат с фруктами
        - Холодный огуречный суп с чесноком
    - Основные блюда

- Углеводные блюда
  - Свекольная запеканка по-итальянски
  - Клецки с причесночным луком
- Белковые блюда
  - Зеленый лук, запеченный с яблоками
  - Филе телятины с овощами
  - Рыбные котлеты с овощами
  - Тушеная телятина с овощным соусом
  - Нейтральные блюда
    - Салат из помидоров и стручкового перца
    - Смешанный салат из сырых овощей
    - Сливочный салатный соус

Илья Мельников
Раздельное питание

Раздельное питание

В последние годы многие стали прибегать к лечению с использованием новых систем лечебного питания, ранее неизвестным из-за скептического отношения к ним официальной медицинской науки.

В книге рассказывается о популярной сейчас системе раздельного питания, приводятся кулинарные рецепты многих блюд, которые помогут возвратить человеческое тело к жизни по законам Природы.

Для широкого круга читателей.

Раздельное питание – один из путей человека к здоровью. Это путь возвращения тела к жизни по законам Природы, это долгая продуктивная жизнь и избавление от болезней. Оно уменьшает затраты на пищеварение и по возможности исключает пищевую и лекарственную интоксикацию. В результате высвобождается огромное количество биоэнергии для обыкновенной и необыкновенной человеческой жизнедеятельности.

Для широкого круга читателей.

Основы раздельного питания

Главная, основная задача в раздельном питании – уметь правильно сочетать пищевые продукты. Для этого продукты нужно умело выбирать. При выборе продуктов предпочтение отдается продуктам растительного происхождения, а также натуральным и промышленно необработанным продуктам. Необходимо избегать употребления сахара, фабричных жиров, белой муки и приготовленной из нее еды. Рекомендуется потреблять много зелени, потому что в ней содержатся все элементы, необходимые организму человека – витамины, аминокислоты, минеральные вещества, микроэлементы и ферменты.

Метод раздельного питания

Два основные правила являются важнейшими в методе раздельного питания:

1. Отельное, раздельное потребление белков и углеводов;

2. Постоянное поддержание в организме кислотнощелочного равновесия.

Суть раздельного питания состоит в том, чтобы знать какие пищевые элементы можно принимать одновременно, т. е. в один прием пищи, а какие совмещать нельзя. Не рекомендуется смешивать щелечноизбыточные продукты с кислотноизбыточными.

Желудочно – кишечный тракт человека представляет собой сложный химический комбинат с несколькими цехами – разделами: рот и пищевод, желудок, 12-перстная кишка, тонкий кишечник, толстая кишка.

Каждый отдел обрабатывает пищу только ему присущими реактивами. Каждый отдел имеет свою химическую среду и отделен от других чувствительными клапанами – «запортной арматурой».

Смешение пищи при кулинарной, привычной нам обработке, мешает ее эффективному поэтапному перевариванию, срывает работу клапанов. Создается ситуация смешения химических реактивов отделов желудочно – кишечного тракта и перерождение слизистой оболочки желудка, 12-перстной кишки, тонкой кишки. Непереваренная пища создает запоры в толстой кишке, заброс пищевых комков в обратном направлении. Срыв в работе клапанов и смешение пищи – главный бич здоровья человека. Под давлением смешанной пищи в 12-перстной кишке происходит инфицирование панкреатических и желчных протов. Так возникают гастроэнтерологические заболевания и многие другие болезни тоже как следствие кишечной интоксикации.

Схема раздельного или адекватноцелесообразного питания довольно компромиссна. Она отработана практикой и обеспечивает наиболее оптимальный режим переваривания продуктов.

Приводимые рецепты системы раздельного питания помогут увеличить резервы человеческого организма для улучшения здоровья.

Рецепты системы раздельного питания

Завтрак, промежуточные приемы пищи и десерты.

Углеводные блюда

Каша из свежего зерна

Время замачивания: 12 часов.

Время приготовления: 10 минут.

На 1 порцию: 2 столовые ложки зерен (полбы, пшеницы, ржи, ячменя), 5 столовых ложек родниковой воды, 1 чайная ложка меда, 1 столовая ложка сливок, 2 чайные ложки очищенных грецких орехов).

Метод приготовления.

Зерно размолоть в кофемолке и на 12 часов или на ночь замочить в родниковой воде. На следующий день добавить мед, сливки и тщательно перемешать. Посыпать размельченными грецкими орехами.

Кексы из муки цельносмолотого зерна полбы (спельпы)

Время приготовления: 35 минут.

Время выдержки теста: 30 минут.

Приблизительно на 30 штук.

Продукты: для теста 300 г мелкой муки цельносмолотого зерна полбы (спельпы), 100 г муки гречихи, 120 г маргарина, 150 г меда, 100 г кокосовых хлопьев, 100 г мелко порубленных лесных орехов, 3 столовые ложки сливок или сметаны, немного порошка корицы, немного порошка имбиря, немного порошка аниса, 1 щепотка морской соли, тертая цедра одного необработанного лимона.

Дополнительные компоненты: 1 столовая ложка масла, 1 яичный желток для смазывания, анис или мак для посыпания.

Способ приготовления.

Все компоненты теста перемешать друг с другом. Если необходимо, добавить воды. Тесто в форме шарика оставить в холодильнике на 30 минут. Затем тесто тонко раскатать, по разделочной доске, слегка посыпанной мукой, вырезать из него кружочки, звездочки и другие фигурки. Противень смазать

маслом. Положить на него подготовленные фигурки. Противень смазать маслом. Положить на него подготовленные фигурки и смазать их яичным желтком. Затем посыпать их маком или анисом.

Выпекать в духовке 10 минут.

Бананы, поджаренные в гриле

Время приготовления: 15 минут.

На 1 порцию: 1 банан, 1 чайная ложка жидкого меда, 4 половинки ядер грецких орехов.

Способ приготовления.

Гриль разогреть. Банан очистить и разрезать вдоль пополам. Места разреза смазать медом. Порубить грецкие орехи и посыпать ими места разреза. Половинки бананов положить на огнеупорную тарелку и жарить в гриле 15 минут.

Банановый крем с финиками

Время приготовления: 15 минут.

Продукты: на 4 порции: 4 мягких банана, 1 щепотка ванили, 4 свежих финика, 3 столовые ложки сбитых сливок.

Способ приготовления.

Бананы очистить, порезать на куски, размять вилкой и сбить с ванилином. Финики очистить, мелко порезать. Сливки довести до консистенции банановго мусса и добавить финики.

Творог с бананами

Время приготовления: 15 минут.

Продукты: На 4 порции: 4 мягких банана, 1 столовая ложка льняного семени, 6 столовых ложек творога, 1 столовая ложка меда, 2 столовые ложки семян подсолнечника.

Способ приготовления.

Бананы очистить, порезать на кусочки и взбить миксером до пены. Творог соединить с банановым муссом, добавить льняное семя и мед. Творожное блюдо выложить на тарелку и посыпать зернами подсолнечника.

Белковые блюда

Салат из апельсинов и киви

Время приготовления: 15 минут.

Продукты: на 1 порцию: 1 небольшой апельсин, 1 киви, 100 г творога, 1 столовая ложка ядер лесных орехов.

Способ приготовления.

Апельсин очистить так, чтобы не было белых волокон. Затем вырезать ножом мякоть из долек. Собрать выделяющийся при этом сок. Киви очистить, порезать дольками. Собранный апельсиновый сок добавить к творогу. Часть лесных орехов отложить в сторону для гарнира. Оставшиеся орехи измельчить и подмешать к творогу. Творог положить на тарелку, сверху украсить дольками фруктов и лежащими ядрами лесных орехов.

Это фруктовое блюдо надо съесть сразу после приготовления, потому что в свежих киви содержится фермент, который расщепляет белок, что может разложить творог, который после этого станет горьким

Завтрак

Время приготовления: 15 минут.

Продукты: на 1 порцию: 1 большое яблоко, 1 груша, 6 клубник, 2 столовые ложки льняного семени, 1 чайная ложка меда, 2 столовые ложки творога, 1 чайная ложка миндального мусса.

Способ приготовления.

Яблоко и грушу вымыть и протереть на крупной терке. Клубнику вымыть, перебрать и мелко разрезать. Льняное семя смолоть. Фрукты вместе с медом, творогом, льняным семенем и миндальным муссом смешать, как пюре, в миксере.

Сырный омлет с помидорами

Время приготовления: 20 минут.

Продукты: на 1 порцию: 2 яйца, немного морской соли, ароматическая соль, 50 г пряного сыра, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 небольших помидора, 0,5 пучка лука.

Способ приготовления.

Яйца взболтать, приправить морской или ароматической солью. Лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Сыр порезать кубиками, затем с половиной порции лука добавить к яйцам. Половину столовой ложки разогреть на сковороде и выпечь омлет на маленьком огне. Затем снять со сковороды и поставить в теплое место. Помидоры вымыть, очистить от кожицы и слегка обжарить ломтики помидоров. Помидоры положить на тарелку,

на них положить омлет, украсить оставшимся луком.

Творог с малиной

Время приготовления: 10 минут.

Продукты: на 1 порцию: 50 г творога, 1 чайная ложка лимонного сока, 0,5 чайной ложки меда, 80 г малины, небольшое количество минеральной воды, 1 чайная ложка мака.

Способ приготовления.

Смешать творог с лимонным соком и медом, добавить малину к творогу, фруктовый творог размягчить минеральной водой и посыпать маком.

Расплавленный сыр с фруктами

Время приготовления: 10 минут.

Продукты: на 1 порцию: 150 г сезонных фруктов (клубники, яблок, груш, малины, персиков, кроме бананов и фиников), 100 г расплавленного сыра.

Способ приготовления.

Фрукты вымыть, почистить, снять кожуру, порезать мелкими кусочками. Мелко порезанные фрукты осторожно смешать с расплавленным сыром.

Нейтральные блюда

Творог с редькой

Время приготовления: 10 минут.

Продукты: на 1 порцию: 50 г редьки, 100 г обезжиренного творога, немного морской соли, 1 столовая ложка смеси петрушки и лука – резанца.

Способ приготовления.

Редьку очистить и натереть на мелкой терке. Затем хорошо смешать редьку с творогом и солью и приправить смесью трав.

Пикантный творог на травах

Время приготовления: 15 минут.

Продукты: на 1 порцию: 1 долька чеснока, четверть пучка лука – резанца, половина головки репчатого лука, 100 г творога, 1 чайная ложка дрожжевых хлопьев, на кончике ножа травяной соли или приправ.

Способ приготовления.

Чеснок очистить и мелко нарезать. Лук вымыть, обсушить и также мелко нарезать. Репчатый лук порезать мелкими кубиками. Хорошо перемешать творог с соевой мукой, дрожжевыми хлопьями, чесноком, зеленым и репчатым луком. Для мягкости в творог можно добавить немного воды. Приправить солью.

Небольшие блюда

Углеводные блюда

Салат из сырой красной свеклы

Время приготовления: 25 минут.

Продукты: на 4 порции: 2 банана, 4 столовые ложки сливок или сметаны, 600 г свеклы, 4 листа салата.

Способ приготовления.

Бананы очистить и порезать кусочками. Сливки вместе с бананами смешать в миксере до консистенции пюре. Свеклу очистить и натереть на крупной терке, затем смешать ее с приготовленными бананами и выложить на промытые листья салата.

Творожные клецки

Время приготовления: 30 минут.

Продукты: на 2 порции: 2 ломтика хлеба из муки грубого помола, 400 г творога, 40 г овсяных хлопьев, 40 г манной крупы, 2 дольки чеснока, немного травяной соли, 1 мелко нарезанная луковица, немного вегетарианского овощного бульона, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени лука, 1 столовая ложка петрушки, 1 чайная ложка укропа.

Способ приготовления.

Хлеб из цельносмолотого зерна поджарить в тостере, порезать мелкими кубиками. Творог смешать с овсяными хлопьями и манной крупой в миксере до пюреобразного состояния. Чеснок мелко нарезать. Затем чеснок, кубики лука с небольшим количеством травяной соли и овощным бульоном добавить к творожной смеси и еще раз до пбреобразного состояния. Из творожного теста сделать небольшие клецки. В каждой клецке сделать углубление, положить туда несколько поджаренных хлебных кубиков и вновь закрыть углубление. Готовить клецки в несильно кипящей подсоленой воде. Готовые, всплывшие клецки собрать шумовкой, дать им обсохнуть, положить в тарелку. Растопить сливочное масло и положить в него порубленные травы. Подавая к столу, полить клецки маслом, смешанным с травами.

Морковные котлеты с творогом

Время приготовления: 45 минут.

Продукты: на 4 порции: 50 г моркови, немного морской соли, 100 г обезжиренного творога, 150 г овсяных хлопьев, 50 г натертого на терке сыра 60% жирности, 1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки, немного травяной соли, 2 столовые ложки зерен подсолнечника, 1 столовая ложка растительного (оливкового) масла, одна ветка розмарина.

Способ приготовления.

Морковь очистить, порезать на мелкие кусочки, затем сварить в небольшом количестве воды вместе с веткой розмарина и небольшим количеством соли. Морковь должна стать мягкой. Вынуть розмарин, дать моркови обсохнуть, затем добавить творог и размять до пюреобразного состояния. Добавить к приготовленному пюре овсяные хлопья, сыр, петрушку, приправить котлетную массу травяной солью. Сформировать из этой массы 4 котлеты, обвалять их в зернах подсолнечника и хорошенько сжать. Масло разогреть на сковороде, положить на сковороду котлеты и обжаривать по 35 минут до золотистого цвета. К котлетам можно подать небольшой нейтральный салат.

Белковые блюда

Шпинатный салат с яйцом

Время приготовления: 30 минут.

Продукты: на 1 порцию: 100 г свежего листа шпината, 1 небольшая луковица, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 12 столовых ложек сливок, 1 чайная ложка горчицы, 12 столовых ложек молкозана (перебродившего сывороточного концетрата), немного морской соли, немного дрожжевых крошек, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука.

Способ приготовления.

Листья шпината вымыть, удалить жесткие прожилки, порезать на широкие полоски в 0,5 см. Луковицу очистить и порезать кубиками. Яйцо разрезать, вынуть желток, раздавить его ложкой и смешать со сливками, горчицей и концентратом сыворотки. Соус приправить солью, дрожжевыми крошками и зеленым луком. Шпинат и репчатый лук осторожно смешать с соусом. Белок порубить мелкими кусочками и посыпать им салат.

Деревенский салат

Время приготовления: 20 минут.

Продукты: на 1 порцию: 1 зеленое кислое яблоко, 1 корень сельдерея, 100 г зеленого винограда, 4 половинки ядер грецкого ореха для украшения.

Способ приготовления.

Яблоко вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, порезать мелкими кубиками. Сельдерей вымыть, вынуть волокна и порезать его тонкими ломтиками. Виноград вымыть, разделить ягоды пополам, вынуть косточки, крупно порубить ядра грецких орехов. Подготовленные компоненты смешать с хорошо размешанными сливками. Салат украсить половинкой ядра грецкого ореха.

Капустный салат с фруктами

Время приготовления: 1 час.

Продукты: на 4 порции: 1 большой кочан красной капусты, 1 небольшой кочан белой капусты, 2 грейпфрута, 2 яблока, 150 г корней сельдерея, сок половины лимона, 2 стручка красного болгарского перца, 125 г майонеза, 125 г сливок, немного травяной соли, 60 г очищенных орехов.

Способ приготовления.

Верхние листья с краснокочанной капусты удалить. Внутренние листья вплоть до одного тонкого листа осторожно вынуть так, чтобы «чаша» из красных листьев осталась. «Чашу» осторожно вымыть, дать ей обсохнуть. Вынутые листья красной капусты вымыть и порезать тонкой соломкой. Эту соломку потолочь трамбовкой или пестиком, пока она не станет прозрачной. Грейпфруты почистить, удалить белую кожицу, мякоть вынуть и порезать кубиками. Яблоки вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, разрезать на мелкие кубики. Сельдерей почистить, натереть на мелкой терке, полить лимонным соком. Стручки перца вымыть, разрезать на 4 части, вычистить и порезать на мелкие полоски. Майонез смешать со сливками и приправить травяной солью. Мелко порезанную траву смешать с приготовленными компонентами (кроме чаши из красной капусты) и соусом и дать постоять 15 минут под крышкой. Крупно порубить орехи. «Чашу» из красной капусты положить в большую салатную миску и наполнить ее частью салата. Посыпать орехами. Оставшуюся часть салата поставить рядом в обычной салатной миске.

Приготовление майонеза.

Время приготовления: 10 минут.

Продукты: на 1 порцию: 1 свежий яичный желток, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка фруктового уксуса, щепотка горчичного порошка, щепотка молотого перца, немного травяной соли, немного чесночного порошка.

Способ приготовления.

Яичный желток хорошо взбить. К нему медленно добавить масло, постоянно взбивая венчиком. Взбивать до образования густого крема. Затем добавить уксус и пряности.

Холодный огуречный суп с чесноком

Время приготовления: 30 минут.

Продукты: на 4 порции: 5 долек чеснока, немного морской соли, 5 корешков зеленого лука, 0,5 л молока, 250 г йогурта из цельного молока, немного сухого белого вина, 500 г салатных огурцов, сок половины лимона, немного травяной соли, 2 столовые ложки мелко нарезанного укропа.

Способ приготовления.

Очистить дольки чеснока и растолочь их в ступе с небольшим количеством травяной соли. Зеленый лук почистить, помыть, мелко нарезать, смешать с чесночной пастой. Молоко, йогурт и белое вино взбить венчиком в миске. Затем добавить в чесночнолуковую пасту. Огурцы помыть, почистить. Отрезать несколько тонких ломтиков и отложить в сторону для украшения. Оставшиеся огурцы натереть на мелкой терке и добавить в суп. Приправить суп лимонным соком, травяной солью, разложить в тарелки, украсить ломтиками огурцов, посыпать укропом.

Основные блюда

Углеводные блюда

Свекольная запеканка по-итальянски

Время приготовления: 2 часа.

Продукты: на 2 порции: 500 г свеклы, 300 г моркови, 2 столовые ложки сливочного масла, немного лимонного сока, 2 дольки чеснока, немного морской соли, немного тертого мускатного ореха, 1 столовая ложка муки грубого помола, 400 мл овощного бульона, 120 г сливочного сыра 60% жирности, 120 г листьев приправ, сливочное масло для смазывания формы.

Способ приготовления.

Свеклу освободить от листьев, вымыть и вырезать белые жесткие черенки. Морковь натереть на крупной терке, затем потушить в 0,5 столовой ложке сливочного масла, приправить лимонным соком, солью, травяной солью.

Растопить 1 столовую ложку сливочного масла в большой кастрюле. Чеснок потолочь и потушить в масле. Добавить свеклу и 10 минут готовить под крышкой. Приправить морской солью и мусктным орехом. Оставшиеся 0,5 столовой ложки сливочного масла растопить в кастрюле. Добавить муку и поджарить ее до золотистого цвета. Медленно помешивая, прибавлять овощной бульон так, чтобы получился соус типа сметаны. Варить его 10 минут на слабом огне. Затем добавить сыр. Духовку разогреть до 180 градусов. Листочки приправы поварить отдельно в соленой воде и высушить затем кухонным полотенцем. Форму для запеканки смазать сливочным маслом. На дно формы положить слоем листочки приправы. На них слоями морковь, соус, макароны, свеклу. Завершить прослаивание макаронами с соусом.

Выпекать запеканку в духовке в течение часа.

Клецки с причесночным луком

Время приготовления: 60 минут.

Продукты: на 4 порции: 800 г картофеля, сваренного «в мундире», 200 г овсяной муки, половина пучка петрушки, 2 яичных желтка, морская соль, немного растертого мускатного ореха, 2 л вегетарианского овощного бульона, 2 луковицы, 400 г зеленого причесночного лука, 1 столовая ложка сливочного масла, 50 г сливок, немного протертой цедры неочищенного

лимона.

Способ приготовления.

Картофель очистить, протереть на мелкой терке. Петрушку вымыть, мелко нарезать. Овсяную муку, петрушку, яичные желтки и картофель замесить в тесто и приправить солью с мускатом. Из картофельного теста сделать 8 клецок и подержать из на медленном огне в овощном бульоне 15 минут. Готовые клецки всплывут на поверхность. Очистить луковицы, порезать их мелкими кубиками. Почистить зеленый лук, вымыть его, мелко нарезать. Весь лук потушить немного в 0,5 столовой ложки сливочного масла. Затем приправить солью и мускатом. Добавить сливки и все немного поварить, пока зеленый лук не станет мягким. Добавить оставшееся сливочное масло. Готовые клецки вынуть из бульона, дать обсохнуть, посыпать лимонной цедрой и сервировать овощами.

Белковые блюда

Зеленый лук, запеченный с яблоками

Время приготовления: 1 час 25 минут.

Продукты: на 4 порции: 3 кислых яблока средней величины, 4 корешка лука средней величины, 1 столовая ложка растительного масла, 50 г мака, 150 г свежих проросших зерен пшеницы, 200 г творога, 200 г сливок, 5 яиц, немного морской соли, немного травяной соли, немного тертого мускатного ореха, сливочное масло для смазывания формы.

Способ приготовления.

Яблоки очистить и крупно нарезать. Зеленый лук почистить, помыть и порезать узкими кольцами. Духовку разогреть до 200 градусов, немного растительного масла разогреть на сковороде и потушить в нем зеленый лук на слабом огне. Затем добавить нарезанные яблоки, оставшееся растительное масло, посолить. Свежие проросшиеся зерна вымыть. Творог взбить с яйцами и сливками, приправить морской солью, травяной солью и мускатом. Смесь яблок и лука выложить в большую форму, смазанную жиром, посыпать ее маком и третью частью количества проросших зерен. Затем добавить творожную массу. Запеканку готовить в духовке 35 минут. Оставшимся проросшим зерном посыпать готовую запеканку.

Филе телятины с овощами

Время приготовления: 60 минут.

Продукты: на 4 порции: 600 г филе телятины, 300 г репчатого лука, 150 г шампиньонов, 500 г моркови, 500 г брюссельской капусты, 0,25 л сухого белого вина, немного морской соли, 1 столовая ложка растительного масла, немного травяной соли.

Способ приготовления.

Разогреть духовку до 220 градусов. Большую форму для выпечки смазать растительным маслом, положить в нее мясо и жарить его в духовке на среднем уровне около 20 минут. Очистить лук, порезать его мелкими кубиками. Почистить грибы, промыть их, разрезать на четвертушки. Морковь очистить, нарезать кусками. Капусту вымыть, почистить. Через 20 минут жарения добавить к мясу лук и вино, уменьшить огонь в духовке до 200 градусов. Мясо еще тушить 10 минут, постоянно поливая его вином. Добавить к мясу грибы и все вместе тушить еще 15 минут. За это время морковь и капусту отварить в соленой воде 15 минут. Приправить мясо и овощи с луком и грибами травяной солью и подать к столу вместе с другими овощами.

Рыбные котлеты с овощами

Время приготовления: 60 минут.

Продукты: на 2 порции: 1 корень сельдерея (400 г), 1 столовая ложка сливочного масла, 100 г сухого белого вина, 2 больших помидора, 69 черных маслин, 4 листика базилика, 50 г мягкого сыра типа брынзы, немного сливочного масла для смазывания формы, 2 куска трески, 1 столовая ложка растительного масла, немного морской соли, зелень.

Способ приготовления.

Сельдерей почистить, вымыть, разрезать пополам. Сливочное масло растопить в кастрюле. Половинки сельдерея немного потушить в ней, затем посолить и добавить белого вина. Сельдерей тушить на малом огне под крышкой 20 минут. Тем временем помидоры надрезать крестом, быстро ошпарить кипятком, охладить, обдав холодной водой, снять кожицу, порезать кубиками. Маслины разрезать пополам, удалить косточки. Духовку разогреть до 180 градусов. Листики базилика вымыть, дать им обсохнуть, порезать полосками. Добавить их в помидоры и маслины. Все приправить солью. Сыр порезать тонкими кусочками. Половинки сельдерея положить срезом кверху в смазанную жиром форму, сверху положить помидорную смесь, на которую положить кусочки сыра. Куски рыбы вымыть, дать им обсохнуть, натереть солью и растительным маслом. Затем положить их также в форму, обрызгать растительным

маслом, посыпать зеленью. Поставить формы с рыбой и овощами в духовку, запекать 20 минут.

Тушеная телятина с овощным соусом

Время приготовления: около 2-х часов.

Продукты: на 4 порции: 650 г телятины для тушения, 1 лимон, 1 пучок трав – эстрагона или майорана, 3 луковицы, 2 дольки чеснока, 3 моркови, 1 корень сельдерея, 4 помидора, 2 столовые ложки растительного масла, 0,5 л сухого белого вина, 0,5 пучка петрушки, морская соль.

Способ приготовления.

Мясо нарезать ломтиками. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать сок. Травы помыть и положить в полотняный мешочек, завязать его. Лук и чеснок очистить и нарезать ломтиками. Морковь и сельдерей очистить, порезать мелкими кубиками. Помидоры нарезать крестом, быстро ошпарить кипятком, охладить холодной водой, снять кожицу. Три помидора нарезать кубиками, четвертый смешать пестиком как пюре. Лук потушить в горшке для тушения в растительном масле до прозрачности. Прибавить мясо, кубики моркови, сельдерея и помидоров и поджарить 23 минуты. Мясную смесь посолить. Затем прибавить травы в мешочке, цедру лимона и лимонный сок, вино и пюре из помидоров. Все перемешать и на медленном огне под крышкой тушить один час. Мясо вынуть и положить в теплую миску. Мешочек с травами вынуть. Овощи вместе с соусом и травами из мешочка довести до состояния пюре или протереть через сито. Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарезать. Мясо вместе с овощным соусом положить на тарелку и посыпать петрушкой.

Нейтральные блюда

Салат из помидоров и стручкового перца

Время приготовления: 25 минут.

Продукты: на 4 порции:

Для салата: 2 зеленых стручка болгарского перца, 500 г помидоров, 4 пера зеленого лука.

Для соуса: половина чайной ложки горчицы, 2 столовые ложки подсолнечного масла, 12 столовых ложек молкозана, 1 щепотка морской соли, 1 щепотка травяной соли, 6 листиков базилика.

Способ приготовления.

Стручки перца вымыть, разрезать на 4 части, порезать мелкими полосками. Помидоры вымыть, почистить, разрезать пополам, порезать ломтиками. Лук почистить, помыть и порезать кружочками. Для соуса смешать горчичные семена с маслом, молкозаном, солью и травяной солью. Листики базилика вымыть, обсушить, порезать полосками и добавить в соус. Компоненты салата положить в тарелку, полить соусом.

Смешанный салат из сырых овощей

Время приготовления: 35 минут.

Продукты: на 4 порции: несколько листьев салата, 4 больших помидора, 1 огурец, 1 пучок редиски, 4 луковички молодого зеленого лука, 4 моркови, 4 столовые ложки творога, 4 столовой ложки родниковой воды, немного травяной соли, 4 столовые ложки мелко нарезанной петрушки, 4 столовые ложки нарезанного зеленого лука.

Способ приготовления.

Листья салата вымыть, обсушить, разобрать на мелкие куски. Помидоры вымыть, почистить, нарезать на 8 частей. Огурец, редис, зеленый лук вымыть, почистить, порезать тонкими кусочками. Морковь очистить, порезать тонкими кусочками. Творог соединить с родниковой водой до кашицы. Приправить соус травяной солью, петрушкой. Компоненты салата смешать с соусом в миске и посыпать кружочками мелко нарезанного зеленого лука.

Сливочный салатный соус

Время приготовления: 5 минут.

Продукты: на 2 порции: 1 долька чеснока, 2 столовые ложки творога, 2 яичных желтка, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка горчицы, немного травяной соли, щепотка шалфея.

Способ приготовления.

Зубчик чеснока очистить и размельчить. Все компоненты хорошо перемешать пестиком до получения густого соуса.